

**PENGARUH *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP
FLEKSIBILITAS PUNGGUNG BAWAH PADA
REMAJA *OVERWEIGHT* DI SMK
NEGERI 2 MALANG**

Skripsi



**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi**

**OLEH
TETI SETYAWATI
201610490311019**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2020**



**PENGARUH *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP
FLEKSIBILITAS PUNGGUNG BAWAH PADA
REMAJA *OVERWEIGHT* DI SMK
NEGERI 2 MALANG**

Skripsi

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi**

OLEH

**TETI SETYAWATI
NIM. 201610490311019**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2020

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP FLEKSIBILITAS
PUNGGUNG BAWAH PADA REMAJA *OVERWEIGHT*
DI SMK NEGERI 2 MALANG

SKRIPSI

Di Susun Oleh

TETI SETYAWATI
201610490311019

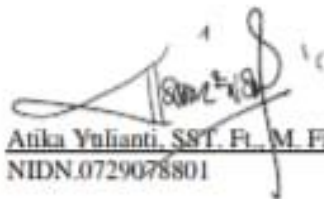
Skripsi ini telah disetujui, diperiksa dan akan dipertahankan di hadapan Tim Penguji
Pada 14 September 2020

Pembimbing I




Anita Faradilla Rahim, S.Fis., M.Kes., AIFO
NIDN.0718029301

Pembimbing II



Atika Yulianti, SST, Ft, M. Fis
NIDN.0729078801

Mengetahui,
Ketua Program Studi Fisioterapi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang



Atika Yulianti, SST, Ft, M. Fis
NIDN.0729078801

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP FLEKSIBILITAS
PUNGGUNG BAWAH PADA REMAJA *OVERWEIGHT*
DI SMK NEGERI 2 MALANG

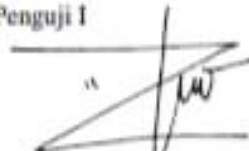
SKRIPSI

Di Susun Oleh
TETI SETYAWATI
201610490311019

Dewan Penguji Ujian Akhir Skripsi Pada Program S1 Fisioterapi
Fakultas Ilmu kesehatan
Universitas Muhammadiyah Malang

Skripsi ini telah disetujui
Diujikan pada 12 Oktober 2020

Penguji I



Zidni Imanurrohmah L., S.Pt., M.Biomed
NIDN.180921031995

Penguji II



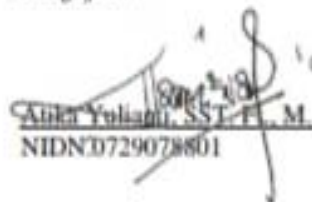
Safun Rahmanto SST.Pt., M.Fis
NIDN.071007803

Penguji III



Anita Faradilla Rahim, S.Fis., M.Kes., AIFO
NIDN.0718029301

Penguji IV



Andri Yulianti, SST.Pt., M.Fis
NIDN.D729078801

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Malang



Eniqh Ruzaidin, M. Kep., Sp. Kep. MB
NIP.UMM.14203090391

SURAT KEASLIAN PENELITIAN

Nama : Teti Setyawati
NIM : 201610490311019
Program Studi : S1 Fisioterapi
Judul : Pengaruh *Core Stability Exercise* Terhadap
Fleksibilitas Punggung Bawah Pada Remaja
Overweight Di SMK Negeri 2 Malang.

Dengan ini menyatakan bahwa telah menyelesaikan Tugas Akhir Mahasiswa program studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang dalam bentuk penulisan skripsi. Penulisan ini benar adanya hasil karya sendiri tanpa adanya pengambilan tulisan atau pemikiran orang lain.

Apabila dikemudian hari penelitian ini dianggap telah melakukan plagiasi karya tulis, maka saya bersedia menerima konsekuensi atas perbuatan tersebut. Demikian surat pernyataan ini dibuat, atas perhatiannya saya sampaikan terima kasih.

Malang, 11 November 2020
Yang membuat pernyataan,



Teti Setyawati

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wa Rahmatullahi Wa Barakatuh

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh *Core Stability Exercise* Terhadap Fleksibilitas Punggung Bawah Pada Remaja *Overweight* di SMK Negeri 2 Malang”. Shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada nabi tauladan kita yaitu Nabi Muhammad SAW, para keluarga dan para sahabat-sahabatnya.

Penyusunan skripsi ini bertujuan guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Fisioterapi (S.Ft) pada Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.

Penulis menyadari bahwa dalam pengerjaan skripsi ini telah melibatkan banyak pihak yang membantu dalam banyak hal. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Fauzan, M.Pd. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang periode 2020-2025
2. Bapak Faqih Ruhyanudin, M. Kep., Sp. KMB., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang
3. Ibu Atika Yulianti SST. Ft., M. Fis selaku Ketua Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang
4. Ibu Anita Faradilla Rahim S.Fis, M. Kes., AIFO selaku Dosen Pembimbing I yang telah sabar dalam memberikan arahan, semangat dan masukan dalam penyusunan skripsi ini
5. Ibu Atika Yulianti SST. Ft., M. Fis selaku Dosen Pembimbing II yang telah sabar dalam memberikan arahan, semangat dan masukan dalam penyusunan skripsi ini

6. Ibu Zidni Imanurrohmah Lubis, S.Ft, M.Biomed dan bapak Safun Rahmanto, SST. Ft, M.Fis selaku Dosen Penguji yang telah saran dan kritik dalam penyusunan skripsi ini
7. Seluruh Dosen Program Studi Fisioterapi yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terima kasih atas bimbingan berupa ilmu dan nasihat-nasihat yang telah disampaikan
8. Staf Tata Usaha Prodi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah banyak membantu penulis selama mengikuti perkuliahan dan penulisan skripsi ini
9. Bapak Drs. Hari Mulyono, MT selaku Kepala Sekolah di SMK Negeri 2 Malang yang telah bersedia membantu kelancaran penelitian guna menyelesaikan skripsi ini
10. Terima kasih yang tak terhingga kepada kedua orang tua tercinta (Bapak Rosidin dan Ibuku Hartina) yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil serta do'a yang tiada henti-hentinya kepada anaknda. Terima kasih kepada kakak dan adik-adikku tercinta Fahri, Fina, Fika, Fitri, Raisya yang telah membantu menguatkan dan selalu memberi semangat yang luar biasa kepadaku dalam menyelesaikan skripsi ini
11. Rohana Anggriani selaku kakak ipar, paman dan bibi serta sepupu ku tersayang dan Alula Maghfiroh ponaan tercinta yang selalu memberikan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini
12. Muhammad Arfan yang selalu menjadi partner penyemangat ketika berada dikota perantauan ini. Terimakasih telah membantu saya dalam baanyak hal, membantu saya ketika dalam kesulitan, memahami mood saya, selalu memberikan motivasi ketika pengerjaan skripsi sedikit mengalami hambatan
13. Kaharudin, Dewi Sunarti, Nuratul Amaliah, selaku orang-orang yang selalu membuat saya semangat dengan pantang menyerah mengajarkan banyak hal ketika berada dikota perantauan ini. Terima kasih telah sabar membagikan ilmunya selama ini

14. Teman-teman Program Studi Fisioterapi A Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang yang telah membantu, memotivasi, selalu memberi semangat, do'a serta kebersamaannya selama ini
15. Sahabat-sahabatku di IMM Komisariat Cardiovascular FIKES UMM, teman-teman LSO TIMAPKES FIKES UMM, teman-teman Muslimah Perindu Surga dan rekan-rekan HIMATERA UMM, serta teman-teman seperjuangan di SMD-DT Malang, terimakasih telah menjadi wadah untuk pengembangan diri, juga atas *support* serta kebersamaannya selama ini
16. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu atas do'a dan telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini

Penulis menyadari dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Semoga penulisan skripsi ini bermanfaat bermanfaat bagi penulis maupun bagi pembaca. Semoga Allah SWT senantiasa menerima kebaikan kita dan membalas dengan yang lebih baik.

Wassalamu'alaikum Wa Rahmatullahi Wa Barakatuh.

Malang, 12 Oktober 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Hal.
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR DIAGRAM.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Remaja	11
1. Definisi Remaja	11
2. Fase Remaja	12
B. Sistem Hormonal pada Remaja Putri.....	14
C. Komponen Indeks Massa Tubuh	15
1. Tinggi Badan	16
2. Berat Badan	16
D. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh	17
E. Aktivitas Fisik Remaja	19
F. <i>Overweight</i>	21
1. Definisi <i>Overweight</i>	21
2. Klasifikasi <i>Overweight</i> dan Obesitas	21
3. Faktor Penyebab <i>Overweight</i>	22
4. Dampak <i>Overweight</i>	24
G. Fleksibilitas Punggung Bawah pada <i>Overweight</i>	25
1. Definisi Fleksibilitas	25
2. Anatomi Punggung Bawah	26
3. Faktor yang Mempengaruhi Fleksibilitas	30
4. Peranan Fleksibilitas	33
5. Dampak Fleksibilitas	34
6. Pengukuran Fleksibilitas	37

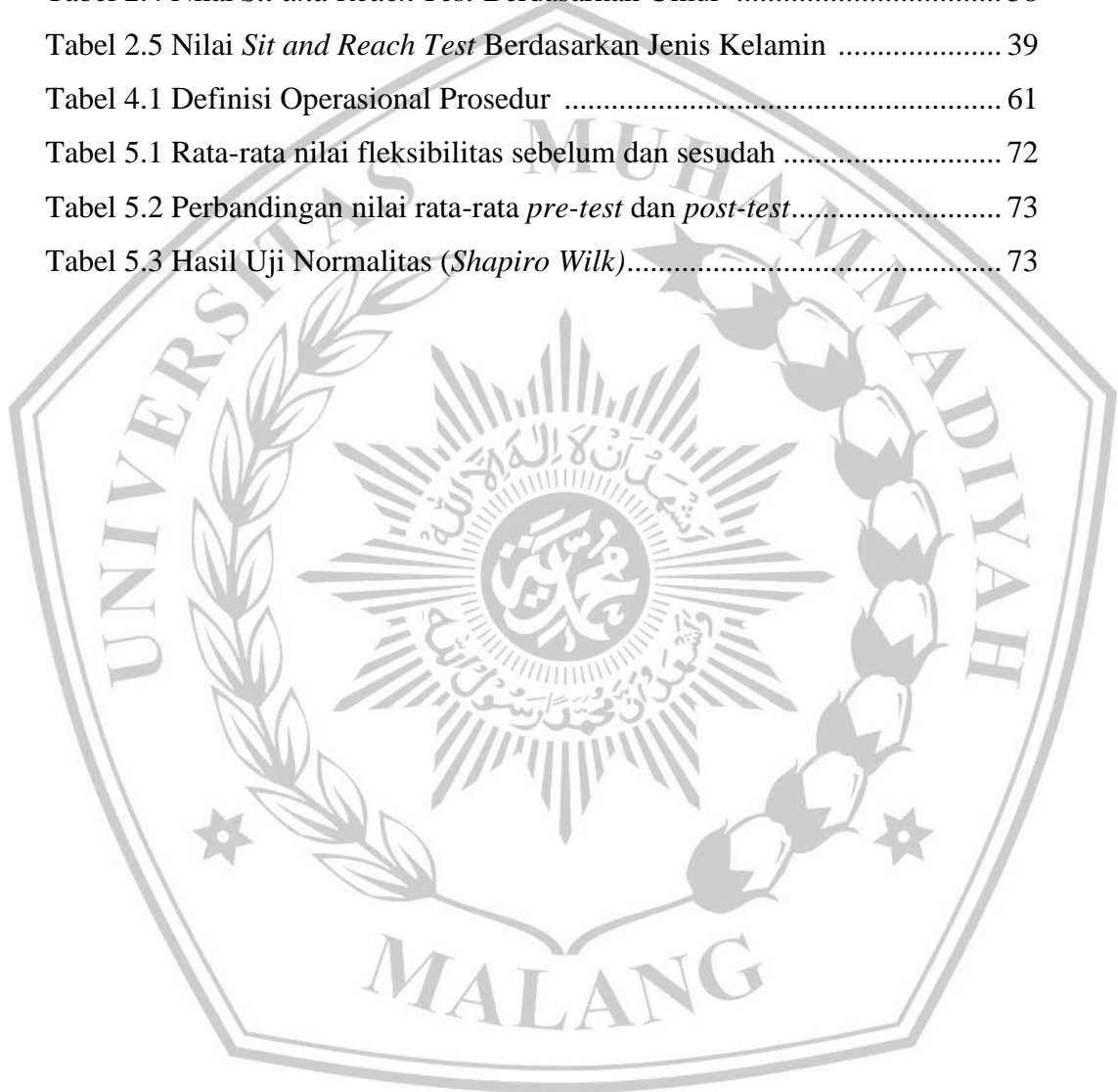
H. <i>Core Stability Exercise</i>	40
1. Definisi <i>Core Stability Exercise</i>	40
2. Anatomi dan Fisiologi	41
3. Manfaat <i>Core Stability Exercise</i>	44
4. Indikasi dan Kontraindikasi	45
5. Prinsip Latihan <i>Core Stability Exercise</i>	46
6. Fisiologi <i>Core</i> untuk Meningkatkan Fleksibilitas	47
7. Dosis Latihan <i>Core Stability</i>	48
8. Teknik <i>Core Stability Exercise</i>	48
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	55
A. Kerangka Konsep	55
B. Hipotesis	56
BAB IV METODE PENELITIAN	57
A. Desain Penelitian	57
B. Kerangka Penelitian	58
C. Populasi, Sampel dan <i>Sampling</i>	59
1. Populasi	59
2. Sampel	59
3. <i>Sampling</i>	59
D. Definisi Operasional Prosedur	60
E. Tempat dan Waktu Penelitian	61
F. Etika Penelitian	62
1. <i>Informed Consent</i>	62
2. <i>Anonymity</i> (Kerahasiaan Nama atau Identitas)	62
3. <i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan Hasil)	62
G. Instrumen Penelitian	63
H. Prosedur Pengumpulan Data	63
1. Tahap Persiapan	64
2. Tahap Pelaksanaan Penelitian	65
3. Tahap Pengolahan Data	66
I. Analisa Data	67
1. Analisa Univariat	67
2. Analisa Bivariat	67
BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA	70
A. Karakteristik Responden	71
B. Hasil Analisa Data	72
BAB VI PEMBAHASAN	75
A. Interpretasi dan Diskusi	75
B. Keterbatasan Penelitian	79
C. Implikasi Terhadap Pelayanan Fisioterapi	79

BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	80
A. Kesimpulan.....	82
B. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	
CURICULUM VITAE	



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	9
Tabel 2.1 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh Menurut WHO	18
Tabel 2.2 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh Menurut Asia Pasifik	18
Tabel 2.3 Jenis Aktivitas Sedang dan Aktivitas Berat	20
Tabel 2.4 Nilai <i>Sit and Reach Test</i> Berdasarkan Umur	38
Tabel 2.5 Nilai <i>Sit and Reach Test</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	39
Tabel 4.1 Definisi Operasional Prosedur	61
Tabel 5.1 Rata-rata nilai fleksibilitas sebelum dan sesudah	72
Tabel 5.2 Perbandingan nilai rata-rata <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>	73
Tabel 5.3 Hasil Uji Normalitas (<i>Shapiro Wilk</i>).....	73



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Ruas Tulang Belakang	26
Gambar 2.2 Lengkung Abnormal Vertebra	28
Gambar 2.3 Otot Punggung Bagian <i>Superfisial</i>	29
Gambar 2.4 <i>Tes Sit and Reach</i>	38
Gambar 2.5 Anatomi <i>Core Stability Muscle</i>	41
Gambar 2.6 <i>Postural Stability Muscle</i>	43
Gambar 2.7 <i>Deep Muscle Core</i>	44
Gambar 2.8 <i>Plank Position</i>	49
Gambar 2.9 <i>Segmental Rotation</i>	49
Gambar 2.10 <i>Crunches Exercise</i>	50
Gambar 2.11 <i>Pelvic Tilt</i>	51
Gambar 2.12 <i>Oblique Plank</i>	52
Gambar 2.13 <i>Single-Leg Abdominal Press</i>	52
Gambar 2.14 <i>Legs Lift</i>	53
Gambar 2.15 <i>Bridge Exercise</i>	54

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1: Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2: Kersediaan Menjadi Responden
- Lampiran 3: *Informed Consent*
- Lampiran 4: SOP *Sit and Reach Test*
- Lampiran 5: SOP *Core Stability Exercise*
- Lampiran 6: Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi Pembimbing I
- Lampiran 7: Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi Pembimbing II
- Lampiran 8: Hasil SPSS
- Lampiran 9: Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 11: Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 10: Hasil Deteksi Plagiasi
- Lampiran 11: Angket Persetujuan Seminar Proposal & Revisi
- Lampiran 12: Angket Persetujuan Seminar Hasil & Revisi
- Lampiran 13: Curriculum Vitae



DAFTAR PUSTAKA

- Akuthota, V., Ferreiro, A., Moore, T., & Fredericson, M. (2008). "Prinsip Latihan Stabilitas Inti". *Laporan Kedokteran Olahraga Terkini* 7 (1), 39-44.
- Al Abdulwahab, S. S., & Kachanathu, S. J. (2016) "Effects of Body Mass Index on Foot Posture Alignment and Core Stability In a Healthy Adult Population". *Journal of Exercise Rehabilitation*. Vol. 12. No: 3. Mei 2016:182-7.
- Aly, S. A., & Abanour, A. (2016) "Effect of Core Stability Exercise on Postural Stability in Children with Down Syndrome". *International Journal of Medical Research & Health Sciences*. Vol. 5. No: 10. 2016:214.
- Amaliyah R. (2019). "Hubungan Antara Kelebihan Berat Badan (*Overweight*) Pada Remaja Terhadap Tingkat Fleksibilitas Otot *Erector Spine*" (*Doctoral Dissertation*, University of Muhammadiyah Malang).
- Ambegaonkar, J. P., Mettinger, I. M., Caswell, S. V., Burt, A., & Cortes, N. (2014) "Relationships between Core Endurance, Hip Strength, and Balance in Collegiate Female Athletes". *International Journal of Sports Physical Therapy*, 9(5), 604.
- Az-Zahra, N., Ichsani, F., & No, J. A. U. (2016) "Efektivitas Antara Latihan Kontraksi Eksentrik *Hydrotherapy* dengan Latihan *Ballistic Stretching* Untuk Fleksibilitas Otot Hamstring Pada Remaja Putri". *Jurnal Fisioterapi*, 16(1), 29.
- Bagherian S, Ghasempoor K, Rahnama N, Wikstrom Ea *et al* (2018) "The Effect of Core Stability Training on Functional Movement Patterns in Collegiate Athletes". *Journal of Sport Rehabilitation* 2018 Human Kinetics, inc.
- Cdc. (2017). "Adult Obesity Causes & Consequences. *Centers for Disease Control and Prevention*".
- Coulombe, B. J., Games, K. E., Neil, E. R., & Eberman, L. E. (2017) "Core Stability Exercise Versus General Exercise For Chronic Low Back Pain". *Journal of Athletic Training*, 52(1), 71-72.
- Damayanti, R. E., Sumarmi, S., & Mundiastuti, (2019). "Hubungan Durasi Tidur dengan Kejadian *Overweight* dan Obesitas pada Tenaga Kependidikan di Lingkungan Kampus Universitas Airlangga". *Amerta Nutrition*, 3(2), 89-93.
- Dewantara, F., & Wantania, F. E. (2019) "Prehipertensi sebagai Prediktor Perlemakan Hati Non Alkoholik pada Obesitas Sentral Usia Dewasa Muda". *Jurnal Biomedik (Jbm)*, 11(2), 131-135.

- Ferinawati, F., & Mayanti, S. (2018) "Pengaruh Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian *Overweight* dan Obesitas pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen". *Journal of Healthcare Technology and Medicine*.
- Herodek, K., Simonovic, C., Pavlovic, V., *et al* (2014) "*High Intensity Interval Training*". *Activities in Physical Education and Sport*. Vol. 4, no. 2, 205-207.
- Hutchison, A. T., Wood, R. E., Vincent, A. D., *et al*. (2019) "*Effects of Intermittent Versus Continuous Energy Intakes on Insulin Sensitivity and Metabolic Risk in Women With Overweight*". *Original Article Clinical Trials and Investigations*.
- Javadian, Y., Akbari, M., Talebi, G., Taghipour-Darzi, M., & Janmohammadi, N. (2015) "*Influence of Core Stability Exercise on Lumbar Vertebral Instability in Patients Presented With Chronic Low Back Pain: A Randomized Clinical Trial*". *Caspian Journal of Internal Medicine*, 6(2), 98.
- Karuniawan, E. Y., Kesoema, T. A., & Hendrianingtyas, M. (2019) "Pengaruh Latihan *Fleksi* dan *Ekstensi Lumbal* Terhadap *Fleksibilitas Lumbal* Pada Dewasa Muda". *Jurnal Kedokteran Diponegoro*.
- Laksono, H., Yunita, N., Lestari, W., & Novira, d. (2019) "Hubungan Obesitas dan Kebiasaan Olahraga dengan Kapasitas Paru Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun (2017)". *Journal of Nursing and Public Health*.
- Lubis, H. M., Sulastri, D., & Afriwardi, A. (2015) "Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Ketahanan Kardiorespirasi, Kekuatan dan Ketahanan Otot dan *Fleksibilitas* Pada Mahasiswa Laki-Laki Jurusan Pendidikan Dokter Universitas Andalas Angkatan (2015)". *Jurnal Kesehatan Andalas*.
- Makaryani, R.Y. (2013) "Hubungan Konsumsi Serat dengan Kejadian *Overweight* Pada Remaja Putri SMA Batik 1 Surakarta". Karya Tulis Ilmiah: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Multani Gk, Sutar A, Nikhaden, Ghodey S. (2019) "Pengaruh Penguatan Inti Pada Kebugaran Kardiovaskular dan *Fleksibilitas* Dalam Obesitas Individu: Studi Eksperimental". *Komunitas Int. J.Kesehatan Masyarakat Med* (2019).
- Nugraha, A. W., Sartono, A., & Handarsari, E. (2019) "Konsumsi *Fast Food* dan Kuantitas Tidur Sebagai Faktor Risiko *Overweight* dan Obesitas Siswa SMA Institut Indonesia Semarang". *Jurnal Gizi*.
- Pristianto, A., & Rahman, F. (2018) "*Terapi Latihan Dasar*". Muhammadiyah University Press.

- Rahardjo, A. S. B., Winarni, T. I., & Susanto, H. (2016) "Hubungan Obesitas Dengan *Range of Motion* Sendi Panggul dan Fleksi Lumbal Pada Dewasa Muda". *Jurnal Kedokteran Diponegoro*.
- Rahmanto, S. (2019). "Hubungan *Overweight* Pada Mahasiswi Terhadap Kejadian *Low Back Pain Myogenic*". *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*.
- Rahmawati, W., Wiedjarningtyas, A. N., Setyawan, H., & Handayani, D (2014). "Kontribusi Makanan Tradisional Indonesia Terhadap Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro di Kota Malang, Jawa Timur Indonesia. *In The International One Day Seminar (IODS) On Obesity and Metabolic Syndrome*".
- Ratmawati, Y. (2015). "Pengaruh Latihan *Swiss Ball* Terhadap Peningkatan Fleksibilitas *Trunk* Pada Remaja Putri Usia 17-21 Tahun". *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Rezky Amaliah (2016) "Perbandingan Fleksibilitas Punggung Bawah dengan Metode *Sit and Reach Test* pada Siswa Obesitas dan Non Obesitas".
- Rikesdas (2014). Riset Kesehatan Dasar. Pdf, diakses Pada Tanggal 19 Agustus 2019.
- Sari, S. (2018) "Pengaruh *Core Stability Exercise* Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Mahasiswa Ikip Pgri Pontianak Usia 18-21. Peran Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Karakter Generasi Di Era Disrupsi Media", 1(1), 319-327.
- Sayoga, I.B. (2014). "Hubungan Pola Makan, Genetik Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian *Overweight* Pada Mahasiswa Keperawatan S1 Di Universitas Muhammadiyah Purwokerto". Skripsi: Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Sekendiz, B., Cug, M., & Korkusuz, F. (2018) "*Effect of Swiss-Ball Core Strenght Training on Strenght, Endurance, Flexibility, and Balance in Sedentary Women. The Journal of Strenght and Conditioning Research*"24(11), 3032–3040. *Yaprak*. (2018).
- Shamsi, M. B., Sarrafzadeh, J., & Jamshidi, A. (2015) "*Comparing Core Stability and Traditional Trunk Exercise On Chronic Low Back Pain Patients Using Three Functional Lumbopelvic Stability Tests*". *Physiotherapy Theory and Practice*, 31(2), 89-98.
- Wang, X. Q. Zheng, J., Yu, Z. W., Bi, X., Lou, S. J., Liu, J., & Shen, H. M. (2012) "*A Meta-Analysis Of Core Stability Exercise Versus General Exercise For Chronic Low Back Pain*". *Plos One*, 7(12), e52082.



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI D-3 & S-1 KEPERAWATAN • PROGRAM STUDI S-1 FARMASI •
PROGRAM STUDI S-1 FISIOTERAPI • PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI NERS •
PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI APOTEKER • PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI
FISIOTERAPI

Kampus II : Jl. Bendungan Sutami 188-A Telp. 0341-552443 Hunting 0341-551149
Fax. 0341-582060 Malang 65145 E-mail : fikes@umm.ac.id Website : fikes.umm.ac.id

HASIL DETEKSI PLAGIASI

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Biro Tugas Akhir Skripsi Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang, pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :

Nama : TETI SETYAWATI
NIM : 201610490311019
Program Studi : FISIOTERAPI
Judul Naskah : Pengaruh *Core Stability Exercise* Terhadap Fleksibilitas Punggung Bawah Pada Remaja *Overweight* Di SMK Negeri 2 Malang
Jenis Naskah : Skripsi
Keperluan : Mengikuti ujian seminar hasil skripsi
Hasilnya dinyatakan : Memenuhi syarat

No	Jenis Naskah	Maksimum Kesamaan	Hasil Deteksi
1	Bab 1 (Pendahuluan)	10 %	10%
2	Bab 2 (Tinjauan Pustaka)	25 %	24%
3	Bab 3 & 4 (Kerangka konsep & metodologi)	35 %	20%
4	Bab 5 & 6 (Hasil & Pembahasan)	15 %	15%
5	Bab 7 (Kesimpulan & Saran)	5 %	10%

Keputusannya : Dapat melaksanakan seminar hasil skripsi

Malang, 2 Oktober 2020
Biro Skripsi Prodi Fisioterapi FIKES UMM



Nurul Almi Rahmawati, S.Ft., M.Biomed
NIP UMM 180221081495